

Дослідження спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих гандболістів*Запорізький національний університет (м. Запоріжжя)*

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз досліджень цієї проблеми. Рівень можливостей людини відображає якості, які становлять поєднання вроджених психологічних і морфологічних можливостей із набутими в процесі життя й тренування, досвідом у використанні цих можливостей [5]. Тому весь спектр багаторічної підготовки спортсмена повинен бути зорієнтований на ефективну та несуперечливу актуалізацію потенційних можливостей спортсмена й мінімізацію педагогічних помилок [1].

За такого підходу до управління підготовкою істотно зростає роль вибору та реєстрації системи факторів, що чинять найбільш істотний вплив саме на змагальний результат. Звідси випливає необхідність вивчення змагальної діяльності, інтегрально відбиває рівень підготовленості спортсменів як одного з важливих завдань щодо контролю в системі інформаційного забезпечення управлінських рішень [8].

Саме прагнення до забезпечення змагальної діяльності визначає завдання й зміст підготовки на різних етапах і періодах річного циклу, унаслідок чого потрібно знати не лише структуру змагальної діяльності, а й чинники, що зумовлюють її ефективність і позитивно впливають на спортивний результат [4; 7].

У кожному ігровому епізоді кілька гандболістів одночасно розв'язують певне ігрове завдання. Для цього вони повинні виконувати узгоджені за простором, швидкістю й ігровими діями переміщення. І якщо хоча б в одного з них немає відповідних функціональних можливостей, то виконати завдання ігрового епізоду не вдасться. Під час матчу кожен повинен швидко й точно оцінювати тактичні ситуації, приймати точні рішення та миттєво реалізовувати їх. Тактична ефективність гандболістів, у яких недостатньо розвинена швидкість, реагування на рухомий об'єкт (суперника, партнера, м'яча) або швидкість вибору завжди буде низькою.

Крім того, гандбол стає все більш атлетичним, насиченим активними парними й груповими єдиноборствами. Виграти боротьбу за м'яч, уникнути небезпечного зіткнення, вчасно перехопити м'яча, підставитись у захисті може лише фізично підготовлений гравець. У кожній грі гандболіст виконує до 30 ривків і прискорень переважно на відрізках від 3–15 м [7]. Випередити на настільки короткій дистанції суперника може тільки спортсмен, котрий володіє гарною вибуховою силою й швидкісними здібностями. Високий рівень цих якостей забезпечить вигравш часу, простору і, як підсумок, – гру. Тому добра спеціальна фізична підготовленість – це невід'ємна якість гандболіста [2]. В. Я. Ігнатієва так само пов'язує спеціальну фізичну підготовку з характером ігрової діяльності спортсмена. Для її здійснення потрібно підбирати вправи так, щоб їхня структура й динаміка відповідали діям, виконуваним гравцем під час змагання [3].

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Запорізького національного університету «Теоретико-методичні основи індивідуалізації навчально-тренувального процесу в ігрових видах спорту».

Завдання дослідження – визначити особливості спеціальної фізичної підготовки в гандболі.

Методи й організація дослідження. Методи дослідження – аналітичний аналіз науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики. В експерименті брали участь 85 гандболістів вищої кваліфікації від КМС до МСМК України віком 18–32 років чоловічих гандбольних команд Суперліги чемпіонату України «Мотор», «ЗТР», «ЗНТУ-ЗАД» м. Запоріжжя.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Для досягнення поставленої мети розроблено програму дослідження, що включала вихідну модель команди, діагностику потенційних можливостей гандболістів (визначення спеціальної фізичної підготовленості), рекомендації з корегування.

Оцінку спеціальної фізичної підготовленості проводили за допомогою вправ, які відображали рівень розвитку в гравців реакції, вибухової та спринтерської швидкості, спритності при зупинках, швидкісної витривалості. Використано такі контрольні вправи:

– стартовий ривок на 10–60 м ($r = 0,870$). Проведене обстеження гандболістів показало, що вибухова швидкість на відрізку 10 м високо взаємопов'язана з ефективністю змагальної діяльності;
 – біг зі зміною темпу, зупинками й зміною напрямку, що відповідає основі гри в гандбол ($r = 0,886$);
 для контролю функціональності та спритності:

– гандбольна лапта ($r = 0,910$). Нападників розташовували в 9-метровій зоні, захисників – по всьому майданчику. За свистком, один із нападаючих клав м'яч у воротарську зону. Захисник підбирав і віддавав передачу партнерам. Завдання – без пробіжки доторкнутися до нападаючих за допомогою швидких передач до того, як вони перетнуть 6-метрову лінію протилежних воріт (рис. 1);

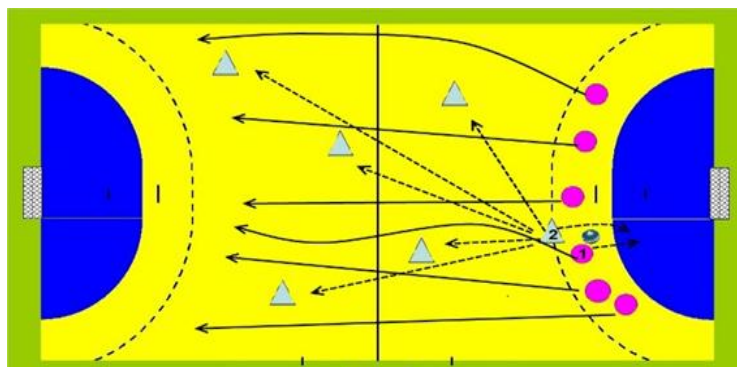


Рис. 1. Схема виконання контрольної вправи «Гандбольна лапта»

– біг спиною й боком ($r = 0,778$). Гравець із м'ячем повинен постійно перебувати в полі зору, тому що в будь-який момент мусить віддати передачу. Найчастіше він перебуває позаду, тому варто вміти швидко рухатися в будь-якому положенні та бачити партнерів.

Коефіцієнти кореляції отриманих результатів за спеціальними тестами та ефективність техніко-тактичних дій є такими: швидкісно-силові якості – $r=0,578$, спритність – $r=0,586$, швидкість – $r=0,642$, швидкісна витривалість – $r=0,810$.

Особливе місце в спостереженнях займали кидки по воротах і їхня ефективність залежно від відстані. Визначено, що гравці команд суперліги сезону 2013–2014 рр. 76,4 % кидків по воротах наносять із-за 6-метрової лінії. Ефективність реалізації складала із 6-метрової лінії 67 %, із кута – 48 %, із 9-метрової лінії – 58 %, із 7-метрової лінії – 69 %. Виявлено також, що в середньому за гру одна команда виконує близько 46 кидків у ворота. Крім того, найбільш результативними є кидки в стрибку (86,7 %). Варто зауважити, що ефективність залежить і від того, у яку частину воріт спрямовано м'яч. Наші дані свідчать про значно більшу результативність кидків у нижню частину воріт (54 %).

Загальна ознака змагальної діяльності кваліфікованих гандболістів – переважання дій у нападі над діями в захисті, дії в позиційному нападі – над діями в стрімких атаках. Отримані результати дають підставу зробити висновок, що в іграх чоловічих гандбольних команд переважали атакуючі дії, відсоткове співвідношення дій у позиційному до стрімкого нападу складало: у ГК «Мотор» – 67 % : 24 %, у ГК «ЗТР» – 58 % : 19 %, у ГК «ЗНТУ-ЗАД» – 45 % : 32 % (рис. 2).



Рис. 2. Відсоткове співвідношення позиційного та стрімкого нападу

Тактичні схеми розстановки гравців у захисті в більшості спостережуваних команд приблизно в 75 % випадків будуються за схемою 6x0, у 20 % випадків – за схемою 5x1, у 5 % – 3x3. Потрібно відзначити, що така побудова пов'язана з підбором гравців, особливо атакуючого плану, і залежить

від тактики гри суперника. Тактичні схеми змінюються в матчі в середньому 2–3 рази за тайм. При розстановці захисників за системою 6x0 інтенсивність кидків по воротах дуже висока, у тому числі й з-під захисника (52 %). У захисті проти цієї системи, здебільшого застосовують зонний пресинг (близько 80 %), особливо в командах із добре налагодженою контратакою. У цьому випадку найчастіше виникають ситуації 2x1, 3x2 (64 %), які були результативними в 62,8 % випадків від загальної кількості контратак. В одному матчі в середньому проводять від 8 до 12 контратак залежно від класу команди.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що успішність підготовки спортсменів у сучасних умовах залежить від ефективності методів організації, управління й контролю, раціонального вживання сучасних технологій у тренувальному процесі. Дослідження особливостей змагальної діяльності гандболістів засвідчують, що при вдосконаленні техніко-тактичних дій слід урахувувати не тільки дані технічної та тактичної підготовленості гравців, але й ступінь їх реалізації в змаганнях.

Аналіз отриманих даних указує, що стартова швидкість – дуже важливий та об'єктивний критерій для відбору гравців у команди різного рангу. Експериментальний матеріал дає підставу також стверджувати про те, що підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів – резерв для успішного виступу в офіційних іграх.

Джерела та література

1. Бальсевич В. К. Перспектива развития общей теории и технологии спортивной подготовки и физического воспитания / В. К. Бальсевич // Теория и практика физ. культуры. – 1999. – № 4. – С. 21–25.
2. Блохин А. В. Специальная подготовленность гандболистов высокой квалификации в длительном соревновательном периоде : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 ; РГАФК / А. В. Блохин. – М., 2003. – 44 с.
3. Игнатьева В. Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства : учеб. пособие / В. Я. Игнатьева, В. И. Тхорев, И. В. Петрачева. – М. : Физ. культура, 2005. – 276 с.
4. Матвеев Л. П. Общая теория спорта и её прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 333 с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.
6. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю. М. Портнов. – М. : Физкультура, образование и наука, 1996. – 300 с.
7. Спортивные игры: совершенствование спортивного мастерства : учеб. для студ. вузов / под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М. : Академия, 2007. – 396 с.
8. Темченко В. А. Регистрация, обработка и анализ показателей соревновательной деятельности в спортивных играх / В. А. Темченко / Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Харьков : ХГФДИ (ХХПИ), 2006. – № 2. – С. 37–48.

Анотації

Зростання спортивних результатів можливе лише за умови гармонійного співвідношення всіх сторін підготовленості. Функціональний потенціал, набутий спортсменом у процесі загальної фізичної підготовки, є лише необхідною передумовою успішного вдосконалення в спорті, але не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів без цілеспрямованої спеціальної фізичної підготовки. Мета нашого дослідження – визначення особливості спеціальної фізичної підготовки в гандболі. Для її досягнення визначено такі завдання: 1) вивчити сучасний стан змагальної діяльності в гандболі; 2) оцінити спеціальну фізичну підготовленість кваліфікованих гандболістів. В експерименті взяли участь 85 гандболістів вищої кваліфікації від КМС до МСМК України віком 18–32 роки чоловічих команд Суперліги чемпіонату України «Мотор», «ЗТР», «ЗНТУ-ЗАД» м. Запоріжжя. Дослідження тривало протягом сезону 2013–2014 рр. й виявило основні тенденції динаміки окремих аспектів підготовленості кваліфікованих гандболістів. Дослідження особливостей змагальної діяльності гандболістів засвідчило, що підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменів – резерв для успішного виступу в офіційних іграх.

Ключові слова: гандбол, управління, швидкість, підготовленість.

Валерія Тищенко. Исследование специальной физической подготовленности квалифицированных гандболистов. Рост спортивных результатов возможен только при условии гармоничного соотношения всех сторон подготовленности. Функциональный потенциал, приобретенный спортсменом в процессе общей физической подготовки, является необходимым условием успешного совершенствования в спорте, но не может обеспечить достижение высоких спортивных результатов без целенаправленной специальной физической подготовки. Цель нашего исследования – определение особенности специальной физической подготовки в гандболе. Для ее решения определены следующие задачи: 1) изучить современное состояние соревновательной

деятельности в гандболе. 2) оценить специальную физическую подготовленность квалифицированных гандболистов. В эксперименте принимали участие 85 гандболистов высшей квалификации от КМС до МСМК Украины в возрасте 18–32 лет мужских команд Суперлиги чемпионата Украины «Мотор», «ЗТР», «ЗНТУ-ЗАС» г. Запорожье. Исследование продолжалось в течение сезона 2013–2014 гг. и показало основные тенденции динамики отдельных аспектов подготовленности квалифицированных гандболистов. Исследование особенностей соревновательной деятельности гандболистов свидетельствует, что повышение специальной физической подготовленности спортсменов – это резерв для успешного выступления в официальных играх.

Ключевые слова: гандбол, управление, скорость, подготовленность.

Valeriya Tyshchenko Investigation of Special Physical Preparedness of Qualified Handballers. Increasing of athletic performance results is possible only in case of harmonious relationship of all aspects of preparedness. Functional capacity gained by athletes in the process of overall physical preparedness, is a necessary precondition for successful improvement in the sport, but cannot supply with high sports results without targeted special physical training. The aim of our study was to determine the features of special physical training in handball. For solving this problem there were defined the following tasks: 1. Study modern condition of competitive activity in handball. 2. Estimate special physical preparedness of qualified handball players. 85 handball players of high qualifications from Candidate Master of Sports till Master of Sports of International Class aged 18–32 of male teams of Super League of Ukrainian Championship «Motor», «ZTR», «ZNTU-ZAS» (Zaporizhia) took part in the experiment. The research continued during the season 2013–2014. This let us reveal the new tendencies of dynamics of some aspects of preparation of qualified handball players. Studying of peculiarities of competitive activity of handball players have shown that increasing of special physical preparedness of sportsmen is a reserve for successful performance in official games.

Key words: handball, management, speed, preparedness.